

# Fall Prevention

Certain physical changes and health conditions can increase your likelihood of falling. We know how devastating a fall can be. The Senior Adult Services specialists at Independence Care System help you to assess—and to reduce—your risk of a fall. That way, you can stay as safe and independent as possible—at home and in the community.



## Important Tips

### Your home environment

As your health changes, your home can present hazards. Common areas that may pose risks include:

- the bathtub
- steps
- slippery surfaces

You will be safer and less likely to fall if you take such actions as:

- installing handrails
- improving lighting
- using non-slip surfaces

### Your balance and mobility

Healthcare professionals recommend that you stay active to maintain your strength and balance. ICS takes this advice to heart, paying for our members to join selected fitness programs and offering some classes, like “sit and fit,” on-site.

### Your medical management

Certain medications may cause dizziness or other health changes that increase the likelihood of falling. Remember to take care by holding onto handrails, checking for obstacles, and moving at your own pace. Speak to your nurse or doctor if you have concerns about side effects from your medication.

To find out more about joining Independence Care System, just call us at **1.877.ICS.2525** or visit us at [www.icsny.org](http://www.icsny.org).

*A New York City nonprofit, Independence Care System supports adults with physical disabilities and chronic conditions to live at home and participate fully in community life.*

Copyright © 2019 by Independence Care System (ICS)

**Independence**  
care system

# Предотвращение падений

Определенные физические изменения и заболевания могут увеличить риск падения. Мы знаем, как опасны падения. Специалисты по работе с пожилыми людьми компании Independence Care System помогут Вам оценить и снизить риск падения. Это обеспечит Вам безопасность и независимый образ жизни дома и в обществе.



## ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ:

### Ваше домашнее окружение

Ваше состояние здоровья меняется, и привычная домашняя обстановка, прежде безопасная, может представлять угрозу. Типичные опасные зоны в доме:

- ванна
- ступеньки
- скользкие поверхности

Вы будете в большей безопасности и снизите риск падения, если сделаете следующее:

- установите поручни
- улучшите освещение
- будете использовать нескользкие поверхности

### Равновесие и подвижность

Врачи рекомендуют вести активный образ жизни, чтобы сохранить силу и чувство равновесия. Компания ICS серьезно относится к этому совету и оплачивает своим клиентам специализированные фитнес-программы, а также предлагает уроки в собственных офисах, например такие, которые помогают оставаться в форме, занимаясь в положении сидя.

### Выбор схемы лечения

Некоторые препараты могут вызвать головокружение и иным образом влиять на состояние здоровья, повышая вероятность падения. В таких случаях держитесь за поручни, следите за препятствиями и передвигайтесь с удобной для Вас скоростью. Поговорите с медсестрой или своим лечащим врачом, если побочные эффекты препаратов вызывают у Вас опасения.

Чтобы узнать, как присоединиться к ICS, просто позвоните нам по телефону 1.877.ICS.2525 или зайдите на сайт [www.icsny.org](http://www.icsny.org).

*Некоммерческая организация города Нью-Йорк, Independence Care System, помогает взрослым людям с ограниченными физическими возможностями и хроническими заболеваниями жить дома и в полной мере участвовать в общественной жизни.*

Copyright © 2019 by Independence Care System (ICS)

**Independence**  
care system